

圖說

小楷技法

刘小晴 著



上海書畫出版社

太上老君曰大道無形生育天地大道無情運行日月大道無名長養萬物吾不知其名強名曰道

图说

小楷技法

刘小晴著

② 上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说小楷技法 / 刘小晴著. — 上海: 上海书画出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5479-0850-1

I. ①图… II. ①刘… III. ①楷书—书法—图谱

IV. ①J292.113.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第171961号

图说小楷技法

刘小晴 著

责任编辑	张恒烟 杨治埜
审 读	朱莘莘
责任校对	郭晓霞
封面设计	王 峥
技术编辑	朱伟南

出版发行 上海世纪出版集团

 上海书画出版社

地址 上海市延安西路593号 200050

网址 www.ewen.cc

www.shshuhua.com

E-mail shcpvh@online.sh.cn

印刷 上海文艺大一印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 787×1092 1/16

印张 13

版次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

印数 3,300

书号 ISBN 978-7-5479-0850-1

定价 45.00元

若有印刷、装订质量问题,请与承印厂联系

前言

小楷，古人称之为“真书”，又称之谓“蝇头细书”。它隶属于正书范畴，是各种书体中很富有实用价值、最能体现沉密精细功夫，亦具有艺术欣赏价值的一种书体。一般地说，小楷的大小通常在一至二厘米见方之间，而大楷在四厘米以上，中楷则介乎其中。“大则一字径丈，小则方寸千言”，这是中国书法艺术的特色之一。极大之字，古人又称之为“擘窠大字”，或称“榜书”。

小楷虽小，但法度备全，特别是在用笔和结构上，亦具有大楷一般的书写特点，尤其在点画的精到、细致上更要胜于大楷一筹。从艺术的风格上来看，小楷虽然字小，但却变化万千。纵观我国小楷艺术的发展史，自魏晋以来，各个不同的历史时期，产生了许多著名的书家，他们所写的小楷风神不一，面目迥异，相互之间争奇斗艳，令人目不暇接。这些书家所创作出来的许多优秀作品，为我们今天学习小楷提供了十分宝贵的资料。遗憾的是当今书者很少留意此道，究其原因，不外有三个方面：

一是由于书写工具的改变，近百年来，随着硬笔的逐渐普及，因而它失去了原有的群众基础。

二是由于受到功利因素的影响，古代“以书取士”，特别是明清科举，读书人要踏上仕途，试考作文，都要以恭楷誊清，这样，势必就在士人中形成重视楷法的风气。当今书者，急功近利的人不愿在楷书上下沉着功夫，认为展出作品愈大愈能表现自我，作品越小越不起眼，所以对小楷不屑一顾。

三是由于小楷较难掌握，不易入手，没有深厚的功力和学养，难造妙境。正如莫云卿《评书》中所说：“真书之难，古今所叹，法不由晋人，终成下品。”特别是小楷要写到一种超然于法度之外的神妙之境，需要一个书者花费很大的精力和时间，而近人学书，业余者居多，由于受到时间的限制，因此大都不愿在小楷上下苦功。基于以上三种原因，因此小楷艺术近数十年来受到冷落，这是一个不容忽视的现象。

我认为要写好小楷，亦并不像莫云卿所说的那样高不可攀。小楷既具有书法艺术的“共性”，亦具有其独特的“个性”；既具有大楷的一般特点，但又绝不是大楷的缩小。只要我们掌握一定的方法，持之以恒，是不难写好的，特别是在把握具有“共性”规律的前提下，再静心研究其“个性”的特征，以形求法，以法循理，在理法的基础上再融入自己的性情、意趣，这样日积月累，自能水到渠成，从而产生自己独特的风格。本书的宗旨就是希望读者能从中获得最为便捷的方法，尽量少走弯路，从而更有效地把握自己的创作实践。

古代的一些书法家和书法理论家，他们在创作的甘苦中总结了许多关于小楷的书写经验，确实是很值得我们借鉴的。尽管只是片言只语，但却言简而意赅，十分耐人寻味。他们的自得之言，将在本书中被充分地体现出来。

学好小楷，对于今天来说，仍具有一定的现实意义。学习小楷，既可以培养一个人沉密细致的学养，又可以练就一套扎实的笔墨功夫（特别是笔力的沉着，用笔的精到）。小楷字形虽小，但“五脏俱全”。楷书是行草的基础，楷法是否纯熟，是体现一个书者法度是否具备、根基是否扎实、功力是否深厚的重要依据，故钱泳在《书学》中曾说：“余尝论工画者不善山水，不能称画家；工书者，不精小楷，不能称书家。书画虽小道，其理则一。”这几句话讲得虽有点过分，但亦可以看出小楷在书法艺术中的重要地位。纵观我国的书法史，历代的大书家，莫不兼善小

楷，即使是以行草书著称的书家，如张旭、怀素、文徵明、祝允明、董其昌、张瑞图、黄道周、傅山、王铎、何绍基等，都写得一手好小楷。

从另一个角度上来说，书写小楷又是陶情养性的无上妙途，当工作疲劳之余，明窗净几，铺纸濡笔，于静坐中写上几行小楷，自然会使一个人心平气和，矜躁俱释，这是一种很高级的乐趣，这种精神上的乐趣是与物质上的享受大相径庭的。何况小楷还具有相当的实用性，如往来的书函、重要文件的抄写、布告、题款等都离不开小楷，特别是有了一定的小楷基础后，更可以大大提高硬笔的书写水平以及小行书的艺术水平。

谨以本书献给广大的书法艺术爱好者，如本书能给读者有所裨益的话，则将是我最大的快慰！

目录

前 言

第一章 小楷的用笔.....	1
第二章 小楷的结构.....	63
第三章 小楷的章法布局.....	87
第四章 小楷的笔势和体势.....	99
第五章 小楷的意趣.....	111
第六章 小楷的创作方法.....	127
第七章 小楷源流简介.....	147

第一章 小楷的用笔

第一节 执笔与运腕的特点

要写好小楷，执笔与运腕是一个很关键的问题，郑子经说：“夫执笔者，法书之机键也。”尽管在总的执法上与写行书及大楷并无很大的出入，但小楷也有其自身的特点。下面我们就来谈谈书写小楷时，在执笔和运腕上需要注意的几个方面：

一、“指实掌虚，腕平掌竖”是基本大法

所谓“指实”即为擗、压、勾、格、抵的“五指执笔法”。

(图1-1)

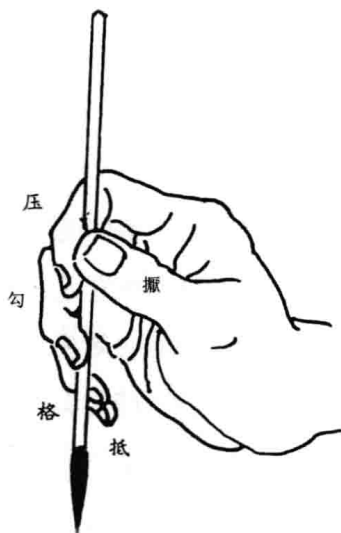


图1-1

“擗”以大拇指第一节指肚紧贴笔管内侧，力量朝右上方，要斜而仰一点。

“压”用食指上节端压住笔管外侧，力量与大拇指相对。

“勾”用中指上节靠近横纹处，弯曲如钩地勾住笔杆，力量朝右下方。

“格”用无名指爪肉相接处紧贴笔管，力量与中指相对。

“抵”用小指紧贴无名指下端，借以增加无名指的指力。

由于五指的合理分布，力量由四面聚集笔管，一支笔就可坚实稳定地执在手中。

书写小楷，执笔宜浅，当以指端贴管，因为指端处感觉灵敏。执笔浅则掌自然虚，掌虚则运动适意，无滞碍之势。南唐李后主所提出的“拨镫法”，历代书家各有不同的解释，有的人认为善于骑马的人，当以足尖踏马镫，浅则易出入；有的人认为拨镫即古人用指尖持小棒挑拨灯芯，比喻浅执之法；有的人认为由于浅执笔时，虎口间状如马镫（即凤眼执笔法）。这三种解释尽管不同，但都是指执笔要浅，浅则易于转动。

书写小楷，执管不可太紧，亦不可太松。太紧则用笔易于僵硬，太松则点画易靡弱，故执管当用软硬劲，紧而不死，松而不脱，不宽不猛，有中和之道乃佳。赵宦光《寒山帚谈》中说：“握管太紧则力止于管而不及毫，且反使笔不灵动，又安能指挥如意哉。”这确为心得之语，笔力要通过肩、肘、腕、指贯注到笔尖，各关节部分的肌肉都不宜紧张用力。执得太紧则力止于管，腕部紧张则力止于腕，纵有臂力，亦不能贯注到笔尖，故苏轼提出把笔虽无定法，但必须欲虚而宽，只有虚而宽，才能运转自如。

书写小楷时，若执笔太深（即执管在食指、中指中节处），则掌势必不能虚，指深掌实，运笔时就不能自如地回旋进退，容易导致气机窒滞、调运不灵的毛病。

书写小楷，执笔又不宜过高，离笔头约一寸左右，低则沉着而坚定，字无飘忽之弊。唐韦荣宗说：“真书小密，执宜近头。”赵宦光《寒山帚谈》也说：“真书宜搢重，故执笔去笔头一寸或一寸二分。”如写小楷时执笔太高，则画势虚浮，而无实力，况小楷以端重沉着为主，执管稍低可以更好地控制笔力。

书写小楷，腕宜平，掌宜竖（即肘腕部平桌面，腕能挺起则手掌微微竖起，与纸面保持一个斜直角度）。腕平掌竖则锋容易正，锋正则四面势全。在这里必须说明一点，书写小楷，在运笔

时笔管不是永远与纸面保持垂直之状而平行运动着的，当以直为圆心，笔管随着笔势的往来，前后左右，翻腾起倒，唯意所适，及其收笔时，端若引绳，终则持之以正，则笔势自然圆活。特别是书写以方笔侧锋为主的小楷，在发笔时，握管不宜正中直下，当使笔管向右后方微微倾斜，以侧取势，则内无阻遏，自然流畅，往往可以达到得心应手的效果。朱和羹《临池心解》中说：

吾更谓执笔如枪法，左右、前后，偏锋、正锋，必随势转之，一气贯注，操纵在心。时亦微带侧意，运掉更灵。

这段话很值得我们回味的，若拘泥以中锋为定法，一味持之以正，则势必不能达到圆活自如的变化。

总之，执笔之法，但取适意，不可好奇，这样才能使笔力得到充分的发挥。

二、“指死腕活”是写小楷的基本运腕方法

书写小楷，手腕要松动灵活，不可过于紧张，用力过甚，反使手腕僵死，纵有腕力，亦不能将此力发挥出来。腕的作用主要在于调整笔锋，通过提按、衄挫等动作，暗换笔心，使之达到中锋行笔的目的。只有锋藏画中，才能沉劲入骨，使笔力充沛，笔势圆活。故作小楷时，笔头宜刚劲，而手腕令轻便，方寸以内的字以运腕为主，务求笔力从腕中来，则点画自然沉劲而不飘浮。

“指死腕活”谓运笔时，当指随腕动，心中但知有腕而不知有指，当以腕运，不可但以指头挑剔。宋曹《书法约言》中说：

“手不主运而以腕运，腕虽主运而以心运。”这是一种十分微妙的运腕之法，只有用笔圆熟，才能达到“心手相忘”、“得心应手”的自由境界。“指死”不是指手指僵死不动，腕活则指随腕动，指亦能活。姚孟起《字学忆参》中谓：“死指活腕，书家无等等咒也。指死则笔直，腕活则字灵。”相传清代书家刘墉作小

楷时，常捻转笔杆，此为别法，虽可参考，初学者仍当以运腕为主。

端坐作小楷，力在于指腕之间，不必一定要高悬手腕，因为小楷每字亦只有一二厘米见方，笔势有限。另一方面，小楷沉着端重，用笔精到细致，要悬肘作小楷，对于初学者来说，实在很难控制和驾驭，故初学小楷，不宜高悬手腕。晋以前人作书时常席地而坐，无所凭借，悬腕书之，笔力十分可观，故前人主张作小楷亦当悬腕。如清蒋衡《拙存堂题跋》中说：

使悬笔中锋，臂指如铁石，尽一身之力作蝇头小楷，所谓芥子纳山河大地，非好为神奇，亦欲存竹简漆书之意于万一云耳。

相传宋代书家米芾善悬肘作小楷。有一次，他的学友陈伯修父子向他请教提笔法，米芾说：“以腕着纸，则笔端有指力无臂力也。”接着伯修又问：“悬肘提笔亦能写小字吗？”米芾笑而不答，就命书僮拿出纸笔，端坐悬腕，写了一通《黼宸赞表》，字如蝇头，笔画端严，体态一如大字，十分精到。伯修父子看后，大为倾倒，相顾叹服，因请教其法，米芾回答说：“这并不难，只要您今后作书时，无一字不提笔，久之自然会熟练地掌握这种方法。”这个故事，对后人起到了一定的影响，如蒋骥《续书法论》谓：

作小楷能悬腕（指提腕法）已非下乘，惟能悬臂，则静气益静，非端坐不能为之，此所以更高于悬腕一筹。

又如清代的汪沅在《书法管见》中也讥笑了不能悬腕作小楷的人，他说：

古人悬空书扇头，虽小楷不必倚案。细阅《黄庭》楷

法，律度最严，而机神尽以行草流贯，人忽不察。今人多按定扇骨作小字，不敢作《淳化》、《圣教》诸大字，以小者机熟掩过，大者病处尽露。

我认为初学者，没有必要悬臂作小楷，一般可采用“提腕”的方法，即肘着桌面，虚提其腕，所谓“虚提”即腕部不可死贴桌面，而是要与桌面保持一种若即若离的状态，这样既能有效地控制和驾驭这支笔，又能使腕部圆活地转动，则笔力和笔势自能得到充分地发挥。如写稍大一些小楷（约每字二厘米见方）亦可用枕腕的办法，所谓“枕腕”即徐渭于《论执管法》中所说的：

以左手搭桌上，右手执笔按在左手背上，则往来也觉通利，腕亦自觉能圆。

如写极细小字（每字半厘米见方），则可用“着腕”之法，即腕部贴着桌面，但也不能贴死，只动指不动腕，反使笔机凝滞。

书写小楷，还要注意一定的姿势。一般地说，端坐作小楷时，两足放平，脚跟着地，分开与肩相平齐，上身微向前倾，胸口与桌子边缘保持一寸左右距离。不可靠在桌上，眼睛与纸面不可紧逼相视，当保持在一尺左右。两肘宜开，以左手按在纸上，然后静作小楷。正确的姿势不但能有助于保持体力和护养眼力，同时亦能更好地发挥书写时的艺术效果。

以上就是书写小楷时必须注意到的执笔和运腕的方法，实际上要能真正圆熟地掌握用笔技巧，唯一的办法就是要多写多体味。开始时是有意识的、被动的，迨至纯熟之极，则气自和，势自贯，臂自活，腕自灵，指自凝，笔自端，气贯十指，集中一点，到得此时，便无事思虑，只凭自己的一种感觉在写。正如朱履贞《书学捷要》中说：

夫运者，先运其心，次运其身，运一身之力，尽归臂腕，坚如屈铁，注全力于指尖。运之既久，俾指尖劲健，运笔如飞。迨乎至精极熟，则折钗、屋漏、壁坼之妙，自然具于笔画之间，而画沙、印泥之境，于是乎可得矣。

总之，正确的指法和腕法，其最终目的不外乎得“势”、得“力”两字，写字的人就是“玩”这支笔，这支笔在手中“玩”得“得心应手”，便会达到一种“心手相忘”的境界。

第二节 小楷发笔法

“发笔”又称为“起笔”，是笔法的重要组成部分之一。陈介祺《簠斋尺牍》中说：“若求古人笔法，须于下笔处求之。”又谓：“所有之法，全在下笔处，笔行后无法，无从用心用力也。”相传王羲之写小楷，于发笔处最深留意，可惜我们已看不到他的真迹了。用笔的精到、笔势的流动、点画的变化以及调锋等都于发笔处表现出来，故善于发笔者，必不拘泥于一法，而能矫变异常，文从理顺，操纵自如，所谓“造化在笔端”是也。下面我们就来谈谈小楷发笔的几种方法：

一、藏锋的发笔

所谓“藏锋”即起笔时不露锋芒，灭迹隐端，藏锋敛锷，不见起止之迹。这种方法就是王羲之《书论》（传）中所说的：“用尖笔须落笔混成，无使毫露浮怯。”藏锋的发笔，能给人以一种浑厚、蕴藉、含蓄、沉着的美感。

藏锋起笔，可用“逆入平出”，即与行笔方向相反，先轻轻逆入，作一圆点状，然后反折行笔。逆入的目的是为了藏锋铺



图1-2

毫，中锋行笔，如一次不能将锋调中，可往复两次。（图1-2）这是书写篆书的方法，故又称为“篆法”。

书写小楷时，虽可借用此法，但亦有所区别，由于小楷点画细小，故逆入的动作，极轻极细，有时只不过是意思一下而已，绝不可作圆头如蒸饼（馒头）之状。又要富有变化，以不露痕迹为上。另一方面，逆入即转锋行笔，笔机不可停滞，以笔能摄墨，墨无旁渗为上。

小楷的发笔，点画要清莹洁净，去其渣滓后，方可向浑厚一路写去。魏晋人小楷都喜用此法。试观钟繇的小楷《荐季直表》，发笔处存筋藏锋，点画圆浑质朴，古色古香，有一种渊懿醇茂之气，流溢于字里行间，如三代钟鼎文字，令人不敢轻视。又如王羲之的小楷《黄庭经》，发笔处不露芒铍，寓巧于拙，藏老于润，亦有一种古茂静穆，淡雅自然之气，扑人眉宇。

二、方笔的发笔

方笔肇自隶法，六朝碑刻以方笔居多，迨至唐代的楷书，继承了北碑的风格，从而形成了以方笔为主要特点的楷法。

所谓“方笔”即发笔时有棱角，是书写楷书的主要用笔方法。方笔运用得好，能给人以一种雄强、峻迈、爽利、沉峭的美感。

方笔的起笔，可用“逆势切入”法，亦称为点法起笔。周星莲《临池管见》中说：

凡字每落笔，皆从点起。点定则四面皆圆，笔有主宰，不致偏枯草率。

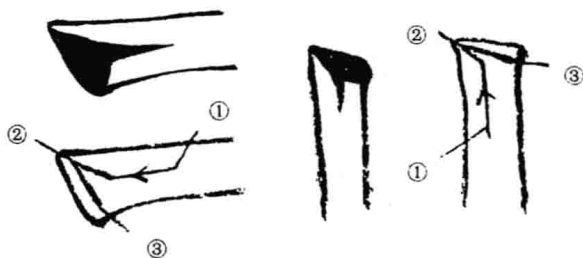


图1-3

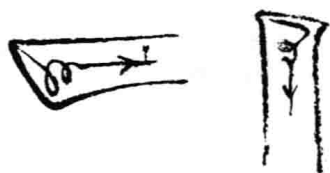


图1-4

其法即落笔之前，承上笔势，先于极低空中作一逆入动作（或笔锋轻触纸面，尖锋逆入），然后作一斜直落点（写横画时），或斜横落点（写竖画时），如切入状。切入作点时，其势要重，但落点宜轻。近代书家高二适先生在《题曹娥碑》中指出：“执笔稳，下笔轻，则自有一种秀逸之气。”的确是他的心得之言。这种笔法，在书法中又称为“筑锋下笔”。“筑”，捣也，捣土使坚实也。就像建筑工人筑土一样。筑锋直下，喻其势如高峰之坠石，有撞入之意。（图1-3）

逆势切入后，锋尖在上，笔肚在下，已成偏侧之势，此时急需调锋，使其笔锋由偏转中，这是书写小楷发笔最关键的地方，调锋时，可用腕法微微带动笔锋作一至两个提按（上下动作）和衄挫（写横画时作前后，竖画时作左右S形动作）相复合的螺旋形的调锋动作，迅速将笔锋揉入画中。（图1-4）周星莲《临池管见》中说：

执笔落纸，如人之立地，脚跟既定，伸腰舒背，骨立自然强健，稍一转动，四面皆应。不善用笔者，非坐卧于纸上，即蹲伏纸上矣。欲除此弊，无它谬巧，只如思翁所谓，落笔时先提得笔起耳。

书写小楷时，这种调锋动作是微乎其微，在极短的一瞬之间完



图1-5 杨凝式 韭花帖

成的。有时完全是凭手腕中的一种感觉。要练习这种调锋动作，当先从大楷入手，开始时动作是很被动和着意的，但久而久之，自然就会熟练起来，点后即能迅速将锋提起，如蜻蜓点水，一粘即起，在不知不觉中完成这样的动作。董其昌《画禅室随笔》中说：“发笔处便要提得笔起，不使其自偃，乃是千古不传语。”故“提得起”三字，实乃用笔之无等等咒语，“提”要提得恰到好处，以笔锋

收归画中为度。

方笔起首，在笔形上要富有变化，由于逆势作点的轻重不同、角度不同、方向不同、停留的时间不同，可以产生千姿百态的变化。试观杨凝式的《韭花帖》（图1-5）真迹，发笔处最富深意，极有变化。逆势作点的起笔方式，要比逆入平出的方法更为便捷，陈介祺《簠斋尺牍》中谓：

运腕之要，全在指不动，笔不歇，正上正下，直起直落，无论如何皆运吾腕而已。“直落”二字要体会，下笔微茫，全势已具。

这种顺其自然之势的笔法，不但能使点画富有变化，而且能表现出一种阳刚之美。试观岳珂的小楷（图1-6），虽以方笔为主，

但形方而笔圆，极古劲峭拔之姿。黄道周的小楷亦善方笔，简洁明净，俊迈可喜。

三、露锋的发笔

所谓“露锋”，顾名思义，即发笔时锋芒外露，这种发笔在小楷中运用得最多。其法兼用侧锋，蘸墨捺笔时，使笔锋微向上翘，握管执笔时，使管微向右后倾斜，手腕挺起，随后尖锋入纸，顺势落笔。由于发笔时尖锋侧入，锋芒外耀，所以能给人以一种精神抖擞，清劲秀拔的艺术感受；又由于其发笔时顺势落笔，可使点画间的笔势更加流畅。正如董其昌《容台别集》中说：

虞永兴尝自谓于“道”字有悟，盖于发笔处，出锋如抽刀断水，正与颜太师锥画沙、屋漏痕同趣。

这种发笔方法，一般用于短画较多，而主画不宜过露，过露则意不持重。

运用这种笔法时，必须注意两点：一是锋芒外露时，切忌虚尖浮怯；二是发笔时虽偏锋侧入，但收笔时必须将锋收归画中，如一偏到底，则佻岱浮薄之弊立见，此不可不慎。朱和羹《临池心解》在形容这种收笔法时说：“每波画尽处，隐隐有聚墨痕如黍米，殊非石刻所能传。”试观图1-7中的小楷，发笔处虽锋芒外露，但收笔时极圆融饱满，显得精气结撰，十分饱满有



图1-6 岳珂 小楷